

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orangtua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan institusi akademik, tuntutan biaya dari perguruan tinggi, teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Pada kenyataannya mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian studinya. Hambatan tersebut misalnya rasa malas, adanya miskomunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan memperoleh bahan (referensi), kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya dukungan, ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu (Andarini dan Fatma, 2013, h.161).

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa salah satu kendala atau hambatan dalam menyelesaikan studinya yang seringkali dialami mahasiswa adalah dalam menyelesaikan skripsinya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Darmono dan Hasan (dalam Aini dan Mahardayani, 2011, h.65), bahwa begitu panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi.

Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut

berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mu'tadin, dalam Andarini dan Fatma, 2013, h.162).

Andarini dan Fatma (2013, h.162) mengatakan mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam pengerjaan skripsi akan mengalami stres. Sebagaimana hasil penelitian Yulia, Afrianti, dan Octaviani (2015, h.66) menemukan gejala stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Universitas Dehasen, memperoleh hasil bahwa 4 responden (10,5%) mengalami gejala stres yang sangat tinggi, 19 responden (50,0%) masuk dalam kategori gejala stres yang tinggi, dan 15 responden (39,5%) lainnya tidak begitu menunjukkan gejala stres (rendah).

Berbagai kendala atau kesulitan dalam menyusun skripsi yang kemudian mengakibatkan mahasiswa mengalami stres ditemukan pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Melalui observasi dan wawancara pada bulan September 2017 terhadap 10 mahasiswa di Fakultas Psikologi, ditemukan bahwa mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsinya mengalami berbagai kendala (berdasarkan pengakuan atau keluhan mahasiswa), yaitu sulit mencari atau menentukan tema penelitian (judul), walaupun menemukannya, itupun hanya dengan melihat atau mencontoh skripsi lain/ jurnal-jurnal, tanpa mengetahui makna yang sebenarnya dari penelitian-penelitian tersebut.

Kendala lainnya adalah pemahaman akan penelitian masih rendah, seperti masih bingung dengan konsep variabel tergantung (VT) dan variabel bebas (VB) sehingga tidak tahu dalam mencari dan

menentukan VB dan VTnya. Kalaupun sudah menemukan VT dan VBnya, masih banyak kendala yang dirasakan sebagai beban, seperti menyusun latar belakang masalah (mulai dari mana, apa yang harus ditulis, dan bagaimana menyusun kata-katanya). Kendala lainnya adalah mencari referensi dan memahami makna atau logika dari teori-teori tersebut. Groggi atau tidak percaya diri saat menghadap dosen pembimbing.

Kendala-kendala di atas dikeluhkan mahasiswa sebagai hal yang pada akhirnya akan menimbulkan mahasiswa merasa kesulitan dalam menyusun skripsi. Kesulitan yang ada menimbulkan reaksi atau dampak pada mahasiswa yang menjadi atau merasa tertekan dalam proses pengerjaan skripsinya. Tekanan tersebut muncul dalam berbagai reaksi atau gejala, seperti malas/ kurang bergairah/ kurang semangat dalam mengerjakan skripsi. Akhirnya putus asa dan cenderung meninggalkan atau menunda-nunda (patah semangat). Dalam proses pengerjaannya, seringkali disertai dengan perasaan yang tidak senang atau tidak dapat menikmati (tidak *enjoy*). Bahkan ada yang cenderung murung. Ada yang mengeluhkan juga nafsu makan menurun dan mudah sakit, mudah lelah. Akibat murung tersebut, tidak jarang sampai mengganggu dalam interaksi dengan teman-temannya, seperti lebih sering menyendiri atau menjadi malas berkumpul dengan teman-temannya karena malas jika ditanya tentang skripsinya. Ada yang minder terhadap teman-temannya karena skripsi yang dikerjakannya lebih lambat dibanding teman-temannya.

Reaksi atau gejala lainnya adalah mahasiswa menjadi sensitif/ mudah tersinggung jika di antara teman-temannya membicarakan tentang skripsi. Pada mahasiswa angkatan 2011, 2010, 2009 malah menjadi malas datang ke kampus karena teman-teman seangkatannya sudah banyak yang lulus sehingga di kampus sudah tidak mempunyai

teman lagi. Mahasiswa angkatan tersebut di atas menjadi lama masa studinya akibat dari sering menunda mengerjakan skripsinya, sehingga tidak lulus-lulus sampai menjadi angkatan tua.

Berbagai reaksi atau gejala yang dialami mahasiswa di atas merupakan gambaran (gejala) dari stres sebagaimana dikemukakan Anoraga (2009, h.110), yaitu gejala badan, emosional, dan gejala sosial. Gejala badan (seperti letih, lesu, nafsu makan menurun dan mudah sakit, mudah lelah), gejala emosional (seperti pandangan putus asa, perasaan tidak senang, cenderung murung), dan gejala sosial (menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar).

Terdapat berbagai dampak negatif sebagai akibat dari stres yang dialami individu. Sebagaimana disampaikan oleh Cole, Field, dan Harris (2004, h.64), yang mengutip berbagai pendapat tokoh dan penelitian, menemukan bahwa kelelahan akibat stres psikologis telah diidentifikasi sebagai masalah potensial bagi semua profesi (termasuk mahasiswa), dan telah dikaitkan dengan depresi, kelelahan, dan kehilangan motivasi. Macan, dkk., (dalam Cole, dkk., 2004, h.65) mengatakan bahwa berdasarkan penelitian sebelumnya, mahasiswa yang menderita stres sering mengalami gangguan dalam fungsi kognitif yang negatif yang akan memengaruhi belajar mahasiswa serta pandangan umum mahasiswa terhadap kehidupan akademik. Berdasarkan uraian tersebut, maka ditemukan variabel tergantung yaitu stres mahasiswa dalam menyusun skripsi karena masalah awal yang ditemukan di lapangan adalah mahasiswa mengalami tekanan/ stres dalam menyusun skripsi. Langkah selanjutnya adalah mencari faktor-faktor yang memengaruhi/ menyebabkan stres itu muncul. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi stres, salah satu faktor yang akan dipilih sebagai variabel bebas adalah *hardiness*. *Hardiness* ini dipilih menjadi variabel bebas dengan alasan sesuai dengan hasil observasi dan wawancara awal di

lapangan (terhadap mahasiswa yang mengalami stres atau merasa tertekan), itu lebih disebabkan karena kurang memiliki kepribadian *hardiness* (ketabahan atau ketahanan psikologis), seperti mahasiswa yang mudah menyerah/ meninggalkan skripsinya sehingga suka menunda-nunda mengerjakan skripsinya.

Konseptualisasi tentang *hardiness* sebagai tipe kepribadian yang penting sekali dalam perlawanan terhadap stres. Mulai dengan adanya perbedaan-perbedaan interpersonal dalam kontrol pribadi dan mengkombinasikan variabel ini dengan yang lain, agar dapat dihasilkan tipe kepribadian yang lebih komprehensif (Kobasa, dalam Smet, 1994, h.198).

Penelitian tentang *hardiness* pertama kali adalah kontribusi dari Suzane Kobasa dan koleganya (dalam Nevid, Rathus, dan Greene, 2005, h.146) yang menyelidiki para eksekutif bisnis yang memiliki ketahanan terhadap penyakit meski para eksekutif tersebut mengalami beban stres yang berat. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka pada penelitian yang akan dilakukan kali ini ingin melihat hubungan *hardiness* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Selama 20 tahun terakhir, konstruk ketangguhan psikologis telah muncul sebagai penyangga dalam hubungan antara stres dan penyakit, dan telah terbukti dapat meningkatkan kinerja, perilaku, dan moral (Maddi, dalam Cole, dkk., 2004, h.66). Sebagai bagian dari program penelitian 12 tahun di Illinois Bell Telephone, studi awal ketangguhan (Kobasa, dalam Cole, dkk., 2004, h.66) menemukan bahwa ketika mengalami stres tinggi, individu yang tangguh melaporkan insiden lebih rendah dari penyakit dibandingkan dengan individu yang tidak tangguh.

Penelitian lain dilakukan oleh Eschleman, Bowling, dan Alarcon (2010, h.301) yang menemukan bahwa *hardiness*, komitmen, kontrol, dan tantangan umumnya positif terkait dengan disposisi yang telah

terbukti sebagai penyangga terhadap efek stres (misalnya, optimisme), dan secara negatif terkait dengan disposisi yang telah terbukti memperburuk efek dari stres (misalnya, *neuroticism*). Selain itu, ditemukan pula bahwa sifat dan komponen *hardiness* umumnya terkait dengan stres dan strain/ ketegangan. Efek ini mungkin karena individu yang tangguh/ *hardy* menerima sedikit stres dan secara proaktif mengatasi kondisi negatif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi?

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberi manfaat teoretis bagi sumbangan ilmu pada psikologi pendidikan dan kesehatan mental yang berkaitan dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dan *hardiness*.

### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberi manfaat praktis yang dapat menjadi acuan untuk mengendalikan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, terutama dalam kaitannya dengan *hardiness*.